

KEBERMAKNAAN HIDUP PARA MEDITATOR (STUDI KASUS)

049-A/04
set
K

SKRIPSI



Disusun Oleh :

FERRY AGUS SETIYONO

110010428

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2004**

KEBERMAKNAAN HIDUP PARA MEDITATOR (STUDI KASUS)

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Airlangga Surabaya**



Disusun Oleh :

**FERRY AGUS SETIYONO
110010428**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2004**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hamidah', is written over a large, faint, circular watermark of the Universitas Airlangga logo. The logo features a blue eagle with spread wings and a yellow border with text.

Dra. HAMIDAH, M.Si

NIP. 132170592

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

pada hari Senin, 10 Januari 2005

dengan susunan Dewan Penguji

Ketua,


Drs. Suryanto, M.Si


NIP. 131 999 640

Sekretaris,


Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes

NIP. 132 161 192

Anggota,


Dra. Hamidah, M.Si

NIP. 132 170 592

ABSTRAKSI

FERRY AGUS SETIYONO. 110010428. 2004. FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA, KEBERMAKNAAN HIDUP PARA MEDITATOR (STUDI KASUS)

Keinginan untuk hidup bermakna adalah dorongan yang paling utama manusia dalam menjalani hidup. Kebutuhan akan makna hidup yang terpenuhi membawa seseorang kepada kebahagiaan dan tujuan hidup yang jelas. Salah satu cara memenuhi kebutuhan akan makna hidup adalah dengan meditasi. Penelitian ini mengenai proses pemaknaan hidup bagi para meditator. Kebermaknaan hidup merupakan suatu kebutuhan akan makna hidup yang dapat dipenuhi melalui tiga sumber makna hidup, yaitu nilai-nilai kreatif, nilai-nilai penghayatan dan nilai-nilai sikap. Meditator adalah praktisi meditasi, yaitu orang yang menjalankan meditasi dan menerapkan ajaran-ajaran meditasi dalam kehidupan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efek meditasi terhadap kebermaknaan hidup, makna hidup bagi meditator sebelum dan setelah mengikuti meditasi, bagaimana para meditator memenuhi kebutuhan akan makna hidup melalui sumber makna hidup, yaitu nilai-nilai kreatif, nilai-nilai penghayatan dan nilai-nilai sikap dan karakteristik kepribadian meditator yang mencerminkan kebermaknaan hidup sebelum dan setelah mengikuti meditasi.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kasus eksplanatoris, yaitu penelitian yang mempunyai pertanyaan penelitian “bagaimana” dan “mengapa”. Subyek penelitian berjumlah 3 orang dan diambil dengan kriteria-kriteria tertentu, yaitu mengikuti dan menjadi anggota lembaga meditasi, mendapat bimbingan guru dan pernah mendapatkan *inisiasi*, yaitu pelajaran khusus yang hanya diberikan oleh guru meditasi, telah melaksanakan meditasi secara rutin lebih dari satu bulan dan menerapkan nilai atau ajaran meditasi. Alat pengumpulan data berupa wawancara mendalam, observasi non partisipan dan kuisioner. Analisis data yang digunakan adalah *Coding*, penjodohan pola (*pattern matching*) dan pembuatan penjelasan (*explanation building*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap subyek merasakan efek positif dari meditasi dalam bentuk pemahaman spiritual yang dapat meningkatkan kebermaknaan hidup. Setiap subyek mempunyai makna hidup yang dipegangnya, yaitu melalui nilai-nilai meditasi. Setiap subyek menerapkan tiga nilai sumber makna hidup dilandasi oleh penghayatan terhadap nilai-nilai meditasi, praktek meditasi dan pengalaman meditatif (*transendental*). Nilai-nilai kreatif diwujudkan dengan bekerja dan melaksanakan meditasi, nilai-nilai penghayatan diwujudkan dengan penghayatan dan pengamalan ajaran agama dan nilai-nilai yang didapat dari meditasi serta nilai-nilai sikap terhadap penderitaan. Disikapi dengan ketenangan dan dalam kondisi meditatif. Setiap subyek menunjukkan karakteristik kepribadian sehat menurut konsep kebermaknaan hidup setelah mengikuti meditasi.

KEBERMAKNAAN HIDUP PARA MEDITATOR (STUDI KASUS)

049-A/04
Set
k

SKRIPSI



Disusun Oleh :

**FERRY AGUS SETIYONO
110010428**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2004**

KEBERMAKNAAN HIDUP PARA MEDITATOR (STUDI KASUS)

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Airlangga Surabaya**



Disusun Oleh :

**FERRY AGUS SETIYONO
110010428**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2004**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Dra. HAMIDAH, M.Si

NIP. 132170592

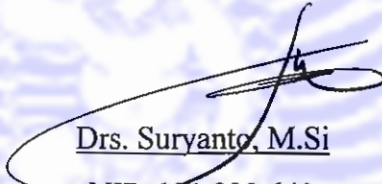
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

pada hari Senin, 10 Januari 2005

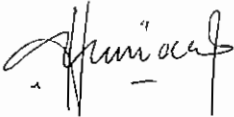
dengan susunan Dewan Penguji

Ketua,


Drs. Suryanto, M.Si

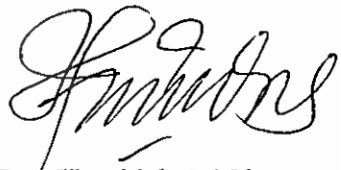
NIP. 131 999 640

Sekretaris,


Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes

NIP. 132 161 192

Anggota,


Dra. Hamidah, M.Si

NIP. 132 170 592

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data terhadap ketiga kasus di atas dan melakukan analisis lintas kasus, maka kesimpulan dari penelitian ini:

1. Efek meditasi terhadap kebermaknaan hidup meditator:
 - a. S1, S2 dan S3 merasakan efek psikologis, yaitu ketenangan dalam menghadapi masalah hidup dan tingkat stres berkurang. Subyek juga merasakan kecerdasan dan kreatifitas meningkat. Efek meditasi dan nilai-nilai meditasi yang dihayati subyek menambah kebermaknaan hidup meditator dibanding sebelum mengikuti meditasi.
 - b. S1, S2 dan S3 sama-sama merasakan pengalaman spiritual dari meditasi. Pandangan terhadap hidup dan pemahaman terhadap ajaran agama meningkat setelah mendalami meditasi. Penghayatan dan pemahaman terhadap nilai-nilai meditasi dan agama menambah kebermaknaan hidup meditator
2. Makna hidup bagi meditator sebelum dan setelah mengikuti meditasi:
 - a. S1, S2 dan S3 menganggap bahwa ajaran agama adalah sumber makna hidup karena agama memuat tujuan hidup manusia.

- b. S1, S2 dan S3 juga mengambil nilai-nilai dari meditasi seperti pola hidup vegetarian, kepercayaan terhadap hukum karma, reinkarnasi dan ajaran Yoga. Penghayatan terhadap ajaran agama masing-masing subyek semakin mendalam setelah mengikuti meditasi walaupun pada awalnya setiap subyek mengalami konflik spiritual dengan pemahaman ajaran agamanya masing-masing.
3. Pemenuhan kebutuhan akan makna hidup melalui tiga sumber nilai:
 - a. Nilai-nilai kreatifitas S1, S2 dan S2 masing-masing diwujudkan dengan bekerja. Akan tetapi setiap subyek juga menekankan pentingnya meditasi sebagai aktivitas yang paling disukai dan memberikan makna hidup. Meditasi merupakan makna hidup yang bersifat universal dan paripurna.
 - b. Nilai-nilai penghayatan S1, S2 dan S3 diwujudkan dengan pemahaman dan penghayatan terhadap nilai-nilai meditasi dan ajaran agama.
 - c. Nilai-nilai penderitaan S1, S2 dan S3 diwujudkan dengan sikap tepat dalam menghadapi penderitaan. S1, S2 dan S3 selalu menekankan pentingnya keadaan tenang dan hening ketika menghadapi masalah. Meditasi adalah salah satu cara yang digunakan para meditator untuk menghadapi masalah. Kematian disikapi sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak ada rasa takut dalam menghadapinya.

4. Karakteristik kepribadian meditator yang mencerminkan kebermaknaan hidup sebelum dan setelah mengikuti meditasi:

- a. Sebelum mengikuti meditasi S1, S2 dan S3 mempunyai pemahaman yang kurang terhadap nilai-nilai spiritual, khususnya di luar ajaran agamanya masing-masing. Kondisi psikologis lebih sering terganggu seperti mudah stres dan kurang dapat menerima segala sesuatu yang telah terjadi dalam hidup.
- b. Setelah mengikuti meditasi S1, S2 dan S3 mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang hidup ditambah lagi dengan efek meditasi yang dirasakannya. Setiap subyek sadar akan tujuan hidupnya, menemukan arti dalam kehidupan yang cocok dengan mereka, yaitu nilai-nilai meditasi dan tanggung jawab atas sikap yang dilakukan selama hidup karena setiap subyek meyakini bahwa alam hidup berlaku hukum karma.

B. Saran

1. Saran bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini masih sangat jauh dari sempurna, maka diharapkan penelitian selanjutnya lebih memperdalam kajian tentang meditasi dan kebermaknaan hidup para praktisi meditasi (meditator), khususnya berkaitan dengan metode-metode penelitian yang digunakan, pengambilan subyek penelitian dan analisis data penelitian yang lebih sempurna.

2. Saran bagi psikologi klinis

Memperluas kajian dan penelitian tentang meditasi dan efek-efeknya, terutama berkenaan dengan penggunaan meditasi sebagai pendamping psikoterapi.

3. Saran bagi Institusi/lembaga meditasi

Lembaga meditasi turut memperkenalkan meditasi sebagai kegiatan yang bermanfaat karena mempunyai efek-efek positif bagi kesehatan fisik, psikologis dan spiritual.

4. Saran bagi masyarakat umum

Hendaknya mengetahui dan memahami praktek-praktek meditasi sebagai salah satu jalan untuk mencapai kemajuan fisik, psikologis dan spiritual tanpa memandang meditasi hanya bisa dilakukan oleh orang-orang khusus atau penganut agama tertentu. Meditasi bersifat universal sehingga bisa diterapkan oleh setiap orang.